



CANJA DE GALINHA COM CENOURA

Opcional: Arroz ou Massa

 1 hora e 45 minutos

 7 porções

INGREDIENTES

- 800 gramas de galinha/frango cru
- 150 gramas de massa miúda /arroz cru
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de cebola crua (210 g)
- 1 colher de chá rasa, grosso de sal (6 g)
- 5 gramas de hortelã fresca --> opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Retirar algumas peles à galinha.
- 2º Colocar a restante galinha e respetivos miúdos numa panela de pressão, com a cebola descascada e o sal.
- 3º Preencher 3/4 da panela com água e fechar muito bem.
- 4º Deixar cozinhar cerca de 45 minutos 1 hora.
- 5º Separar o caldo da carne e reservar o caldo.
- 6º Desfiar a carne e adicionar ao caldo.
- 7º Higienizar e partir a cenoura em pedaços pequenos e adicional ao caldo.
- 8º Cozer a cenoura cerca de 5 minutos, antes de adicionar a massa/arroz.
- 9º Juntar a massa/arroz e deixar cozinhar o tempo indicado na respetiva embalagem.
- 10º Retificar o sal.
- 11º Opcional: Higienizar e adicionar o ramo de hortelã, antes de colocar a massa/arroz ou no fim [consoante a preferência de um aroma mais forte ou fraco, respetivamente].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DR
ENERGIA	182 kcal	314 kcal	16 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	51 %
H. CARBONO	9 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	2 %
GORDURA	9 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	250 mg	432 mg	18 %